
Cambio de piel
Maria Elena Miura



“Tus fuerzas naturales, las que están dentro de ti, serán las que curarán tus enfermedades.”
Hipócrates

María Elena Miura comenzó este camino totalmente dedicada a la cocina, atendiendo embajadas y empresas de primer nivel.
Llegó a realizar la exposición de arte en gastronomía en el Museo de Bellas Artes de Chile.
Creadora de la Cocina del Angel.
Profesora y capacitadora de hospitales y centros de salud en Chile.
Dictó cursos en el Hospital Barros Luco del Servicio de Salud Sur.
Hospital El Salvador Sector Oriente del Servicio de Salud de Santiago de Chile.
Dio clases públicas para más de 2000 personas en el Cerro Santa Lucía, organizado por las Asociaciones de Municipalidades de Santiago de Chile.
Dirigió en Punta del Este, Uruguay, la cocina del Hotel Art de Punta Ballenas.
Trabaja asesorando a compañías en el uso y aplicación de ‘agar – agar’ en Argentina y Chile.
En México creó y publicó La Guía de Nutrición para Niños.
En USA, New York, dio charlas para la colectividad hispana y colabora en proyectos de difusión de Inmigral Cultural Aliance.
Hoy forma parte de un equipo interdisciplinario para el desarrollo de proyectos Ecológicos.
Realiza capacitaciones como Monitora de Calidad de Vida, para empresas privadas y atiende su consulta en Buenos Aires, Argentina.

mariamiura@gmail.com

Cambio de piel
Técnica del cepillado

Maria Elena Miura

Gracias a:

Liana Piedrafita en redacción

Facundo Mendizabal foto

Matute dibujos

Renovando la piel

La técnica del cepillado en seco está basada en los fundamentos de la dígitopuntura, técnica milenaria china. Ellos reconocen más de 700 puntos en el cuerpo que son nodales y al cepillar esos lugares se activa la energía de todo el cuerpo.
La piel, el órgano más grande del cuerpo, el tercer riñón, y el tercer pulmón en un día elimina alrededor de medio kilo de desecho en forma de sudor.
La técnica del cepillado en seco sobre nuestra piel facilita la perfección de los sistemas internos. Es tal la efectividad de esta práctica, que aún sin dieta y sin movilización, se obtienen resultados. Eso no quiere decir que te portes mal.
Al estimular la capacidad de eliminación de la piel nos libera de toxinas y se alivia el trabajo de órganos como pulmones, riñones, cólon y en las terminaciones nerviosas rejuvenece el sistema.
La ropa holgada y de algodón hará que la piel pueda respirar fácilmente. Lo ideal es no usar ropa por lo menos durante 15 minutos y aprovechar ese tiempo después del baño para aceitarnos.
Además cepillarse en seco es un placer genial, sensual. Y como secreto para cuando está terminando el día y tenemos una actividad pendiente, una herramienta maravillosa es el Plano Inclinado. Veinte minutos de plano inclinado (colocar una tabla en plano inclinado a 50 centímetros del piso y sobre ella una colchoneta para no resbalarse, acostarse con los pies hacia arriba y estirar los brazos hacia atrás y a los 20 minutos incorporarse lentamente). Si no tenemos la tabla especial se puede usar una puerta y una colcha amiga. Luego cepillarse y quedaremos como recién amanecidos. Solo las personas con presión alta no podrán hacerlo.
La primera sensación luego de una sesión de cepillado es la de un total bienestar y se percibe una mejor circulación muy rápidamente. Incluso el cepillado en seco alivia y deshace las contracturas provocadas por malas posturas, aumenta la claridad mental porque incrementa el aporte de oxígeno al cerebro y ayuda a mejorar la salud en general. Alivia o destierra dolores de cabeza.

Cada mañana no sólo te cepillás entero permitiéndole a tu cuerpo liberarse de una capa de toxinas sino que te estirás de manera similar a un felino.

Adiós a la celulitis

Si te cepillás diariamente, tenés una buena dieta y caminás, irá desapareciendo la celulitis en un 99%. El cepillado reduce los depósitos de celulitis absolutamente y tonifica y estira la piel. Ayuda a prevenir envejecimiento.
Cuando empezás a cepillarte la piel aparenta sequedad. En el baño incorporá el jabón de

algas. Antes del último enjuague, salí del agua y ponete miel desde el cuello hasta el pecho y enjuagá. Después de secarte, untá el cuerpo con aceite de primera prensada (girasol, jojoba, almendras, lino, etc.) hasta su total absorción. El resultado maravilloso! La piel lozana, brillante y altamente acariciable.

El cepillado estimula la circulación sanguínea siendo una herramienta fundamental para las personas mayores pues destierra el frío en pies y manos.

Cómo debe ser el cepillo

Común, un poco más grande que tu mano. Tiene que ser lo más fuerte que soporte tu sensibilidad. De cerda de fibra vegetal natural. O de plástico, lo usás y lo tirás. El de cerda lavarlo cada 2 meses.
Cada parte del cuerpo como cada persona, tiene distinta sensibilidad en su piel. Por eso, cepillá algunas partes del cuerpo más enérgicamente que otras. Por ejemplo, el pecho o la parte interior de los muslos son zonas más sensibles que otras pero deben quedar perfectamente cepilladas con mucha dulzura. Empezá suavemente y a medida que vayas avanzando en la terapia del cepillo probá con uno más duro. Es como todo, al principio cuesta y después te termina gustando, es más, no vas a poder vivir sin cepillarte. El cepillado de cada mañana te llevará más o menos 10 minutos.
Hemos pensado en dibujitos que facilitarán la técnica:

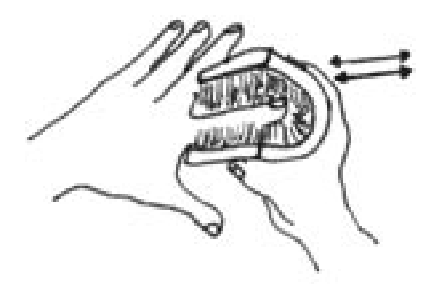
El cepillado es en seco (vos y el cepillo secos), es ideal hacerlo desnudo frente al espejo. Inmediatamente después de levantarte y antes de ducharte. Es una inyección de energía superior a cualquier estimulante, por ende, si estás muy cansado a la noche y queda resto de actividad pero no de energía, date una buena cepillada y espero las bendiciones.

Esta técnica milenaria debe y va a pasar a ser tan importante como cepillarte los dientes, muchas personas no saludan si no se lavaron los dientes. En tu caso si te cepillás mucho, bien y permanente te van a saludar el doble de los que te saludan ahora.

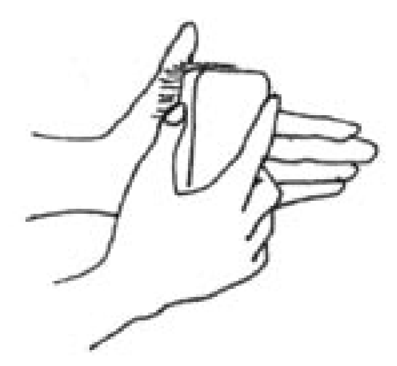
No se deben cepillar los que padecen cualquier irritación de la piel o lastimaduras o urticarias, infecciones, flebitis, etc. Empezá a cepillarte con suavidad y no insistas hasta el punto de irritarte la piel.

Manos

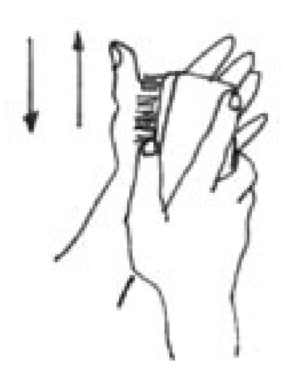
- Extendé los dedos de la mano derecha y cepillálos uno a uno, hacia delante y hacia atrás, 7 veces.



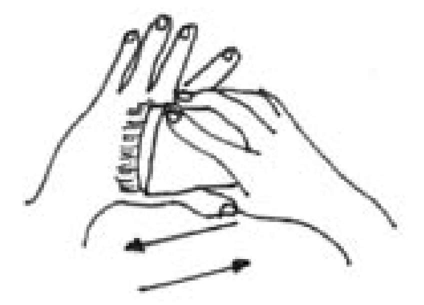
- Cepillá toda la palma de las manos, desde la muñeca hasta la punta de los dedos, con buen ritmo hacia delante y hacia atrás, 7 veces. Hacé lo mismo con el dorso.



- Con la palma hacia abajo, cepilláte hacia delante y hacia atrás la membrana que hay entre el pulgar y el índice 14 veces.



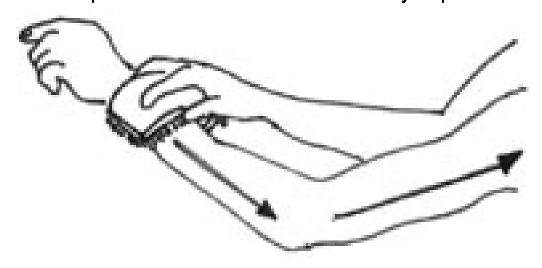
- Con la palma hacia arriba, hacé lo mismo 14 veces.



Lo mismo con la otra mano.

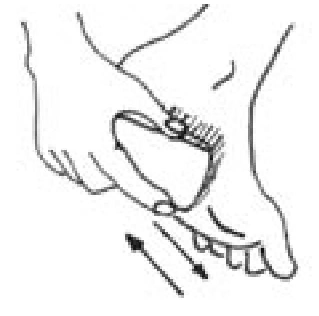
Brazos

- Cepillá toda la superficie del antebrazo derecho desde la muñeca hasta el codo como siempre hacia ARRIBA, en dirección al corazón, 7 veces; que no quede ninguna zona sin cepillar 7 veces. Continuá desde el codo hasta el hombro siempre hacia ARRIBA cepillando 7 veces cada sector y repetí lo mismo con el otro brazo.



Pies y piernas

- Cepillá toda la planta del pie derecho hacia delante y hacia atrás, 7 veces. Al principio sentirás un cosquilleo. Después infinito placer.



- cepilláte transversalmente el dorso de los dedos, hacia delante y hacia atrás, 7 veces, y después hacé lo mismo por la parte de abajo.



i) trabajá hacia arriba a partir de los dedos, cepillando hacia delante y hacia atrás por todo el empeine, 7 veces hasta donde empieza el tobillo.

ii) Cepillá hacia delante y hacia atrás alrededor de los tobillos 7 veces.

iii) Cepillá hacia arriba en dirección al corazón desde el tobillo a la rodilla, 7 veces; gradualmente cepillá toda la pierna, sin descuidar la rodilla. Descontá que desaparecen las arañitas, por supuesto lentamente, pero cepillá más tiempo este sector.

v) De pie cepillate desde la rodilla hasta la cadera, siempre hacia arriba, 7 veces
Gradualmente cepillá toda la pierna.
Ahora repetí el procedimiento con la otra pierna.

- donde haya más celulitis cepillá como si te hubieran contratado para hacerlo.

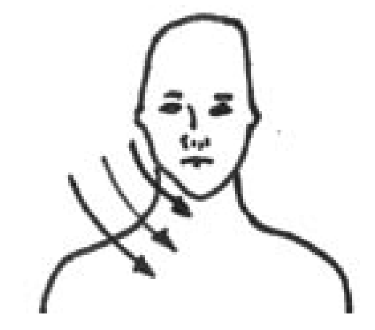
Nuca y cuello

- Apoyá el cepillo en la base de la cabeza y sin moverlo del lugar deslizalo hacia arriba y hacia abajo. Con ambas manos sobre el cepillo movelo 14 veces en forma vertical y 14 horizontal (de lado a lado). Este movimiento estimula la glándula pituitaria. Y te descontractura cada mañana
- Con el cepillo en la mano derecha apoyálo bajo la oreja derecha, sobre el maxilar y con movimientos suaves pero decididos, moviendo el cepillo a lo largo hasta el mentón, repasálo 7 veces.
  ii) sostené el cepillo con la mano derecha en la nuca y luego con movimientos envolventes lleválo desde la nuca hasta la laringe 7 veces. Estarás activando las glándulas tiroides y paratiroides para utilizar el calcio.



iii) Sostené el cepillo con la mano derecha en la puntita alta de la columna, lleválo suavemente hacia la derecha y deslizálo a través del hueco, debajo de la nuez de Adan. Repetí 7 veces. Estás estimulando el timo y fortaleciendo el sistema inmunológico.
Sosteniendo el cepillo con la mano izquierda trabaje del mismo modo del otro lado.

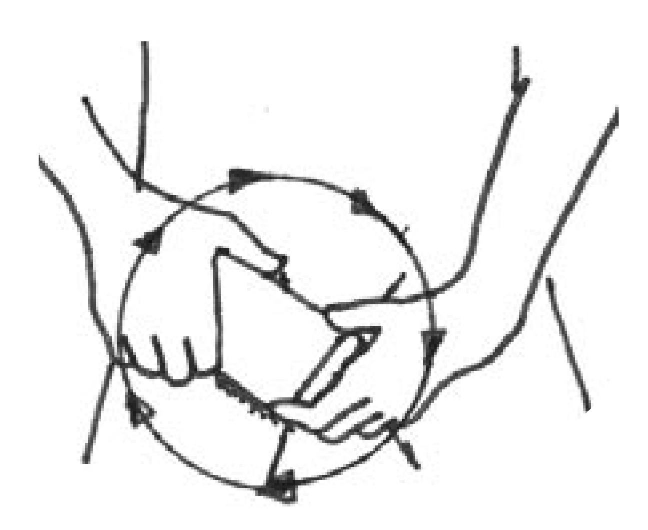




- Sostené firmemente el cepillo en la axila izquierda con la mano derecha. Con el cepillo bien sostenido en su lugar, rotálo 7 veces hacia la izquierda y 7 veces hacia la derecha. Y ahora a la otra axila.



- Sostené el cepillo con las dos manos en la ingle derecha. Sin moverte del lugar, rotálo 7 veces hacia la izquierda y 7 veces hacia la derecha. Hacé lo mismo con la ingle izquierda.

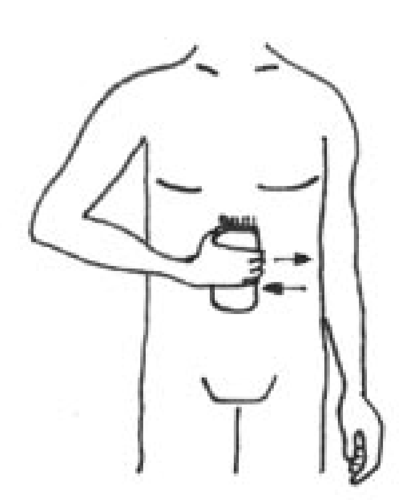


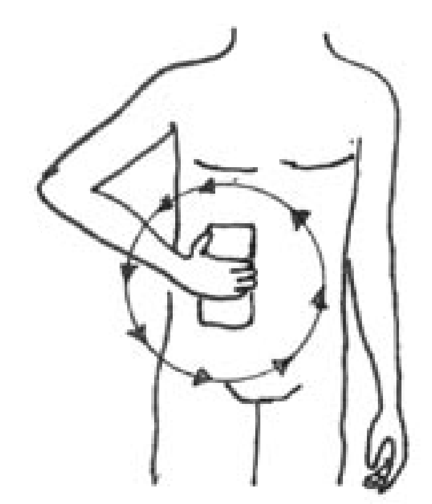
Frente y costados del cuerpo

- Cepillá hacia arriba y hacia abajo desde lo alto del muslo hasta lo bajo del brazo, 14 veces. Señoras y señoritas deben sostenerse el pecho para no cepillarlo. Haga lo mismo con el otro lado.



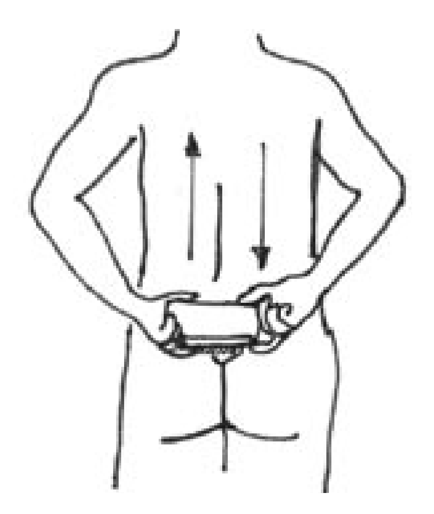
- Cepillá transversalmente y alrededor de la cintura, hacia delante y atrás, 14 veces.
- Cepillá el plexo solar, en el hueco entre las costillas con un movimiento circular, 14 veces hacia un lado y hacia el otro. Terminá de cepillar el frente del cuerpo menos la cara y los pechos porque son tejidos sensibles.



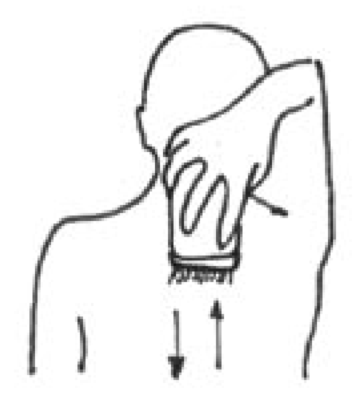


Espalda

- Cepillá 14 veces hacia arriba y hacia abajo a lo largo de la columna, desde el cóccix hasta lo más alto que llegues.



- Ahora con una sola mano cepilláte a lo largo de la columna hasta donde alcances (cada día un poquito más, estiráte) 14 veces hacia arriba y 14 veces hacia abajo. Comenzá en la base del cuello.
- Cepillá las nalgas en cualquier dirección 7 veces. Detenerse más tiempo en la parte alta de los muslos si tenés celulitis.





- Después del cepillado bañáte con jabón de algas para deshacerte de las partículas de piel.

- El primer día sorprende, al tercero se nota, a la semana sabrás que el cepillado refuerza tu tono muscular, produce placer y comienzan a desaparecer: pocitos, arañitas, en fin... sabemos de qué estamos hablando....

* Las señoras y señoritas no deben cepillarse los pechos y los señores no deben cepillar sus testículos.